

MANUAL BÁSICO DE SEGURANÇA – GROOVE BIKES

Este é o Manual Básico de Segurança Groove elaborado de acordo com o Código de Trânsito Brasileiro.

A bicicleta é, oficialmente, um veículo de passageiro, inscrito no artigo 96 do Código de Trânsito Brasileiro (CTB) e que sujeita seu condutor às leis de trânsito, com direitos e obrigações.

Leia e observe com atenção todas as regras e dicas para uma melhor condução com sua bicicleta Groove!

DE ACORDO COM O CTB – CÓDIGO DE TRÂNSITO, AS BICICLETAS DEVEM TER:

Sinalizações Noturnas Refletivas

Dianteira na cor branca, traseira na cor vermelha, pedais e laterais na cor amarela ou branca. Mantenha-as sempre limpas para que possam refletir a luz.

Campainha

Deve ser utilizada para permitir que outros usuários identifiquem a bicicleta no trânsito e fiquem atentos.

Espelho Retrovisor

Deve ser colocado pelo menos do lado esquerdo e que permita a visualização do que acontece atrás de você. O material deve ser de plástico para que não ofereça riscos.

ITENS RECOMENDADOS PARA GARANTIR MAIS SEGURANÇA:

Luzes adicionais e refletivos

Use e abuse dos refletivos na bicicleta e no capacete. Atualmente existem luzes de LED que tornam o ciclista e a bicicleta mais visíveis à noite.

Para-lama

Evita respingos na roupa.

Porta-garrafa

Leve sempre água com você e mantenha-se hidratado.

Capacete

Apesar de não ser obrigatório, o equipamento protege em caso de queda. Escolha um de boa qualidade.

Colete Refletivo

Favorece a visualização do ciclista na via, principalmente à noite.

Presilhas

Servem para prender a barra da calça evitando que enrosque na corrente.

Cadeados/ Travas/ Cabos

Para estacionar a bicicleta com mais segurança e garantir mais tranquilidade para você.

Luvas e óculos

Quando caímos da bicicleta, a primeira parte que toca o chão são as mãos. O uso da luva evitará ralados/ machucados indesejáveis que podem até nos afastar do trabalho por alguns dias.

Os óculos por sua vez, nos protegem da poeira, da chuva, do vento, galhos de árvore, pequenos insetos e pedriscos que eventualmente podem bater em nossos olhos podendo causar algum ferimento sério. Inclusive ferimento grave em caso de acidente.

DICAS ÚTEIS DE PROTEÇÃO

- Antes de sair, planeje o caminho. Escolha rotas com estrutura ciclo-viária ou de pouco movimento. Lembre-se, transitar na ciclofaixa ou ciclovia é mais seguro!
- Quando não houver ciclovia, ciclofaixa ou acostamento, a circulação de bicicletas deverá ocorrer nos bordos das pistas de rolamentos, no mesmo sentido de circulação regulamentado para a via, com preferência sobre os veículos.
- Evite transitar em grandes avenidas. Prefira caminhos alternativos.
- Regule periodicamente os freios da sua bicicleta e mantenha os pneus com calibragem adequada.
- Inicie sua pedalada em ritmo mais lento. Isso ajuda a aquecer e alongar o seu corpo.
- Não transporte peso que possa desequilibrar você e a bicicleta.
- Regule o selim de acordo com a sua altura para se sentir confortável. Para evitar acidentes não ultrapasse o limitador da altura do selim.
- Segure o guidão com as duas mãos.
- Cuidado com cordões ou partes soltas do vestuário. Eles podem enroscar na corrente e causar queda. Evite também levar objetos pendurados no guidão.
- Use sempre o capacete bem preso à cabeça e ajustado adequadamente.
- Utilize a campainha quando necessário. Avise que você está passando.
- Não use celular nem fone de ouvido ao pedalar. Não se distraia.
- Fique sempre bem visível. - Dê preferência para roupas claras. - Iluminação traseira e dianteira.
- Preste atenção a tudo que acontece no caminho e estabeleça sempre contato visual com os outros usuários da via.

- A bicicleta também é um veículo e, portanto, deve respeitar as regras de circulação como qualquer outro.
- Respeite sempre os semáforos e as sinalizações de trânsito.
- Faça manutenção preventiva e observe sempre o tópico “Antes de cada utilização” constante em seu manual ou no link:

[MANUAL DO USUÁRIO GROOVE BIKES.](#)

A sinalização e seu significado



Circulação exclusiva de bicicleta



Ciclistas à esquerda, pedestres à direita



Pedestres à esquerda, ciclistas à direita



Circulação compartilhada de ciclistas e pedestres



Parada obrigatória



Dê a preferência



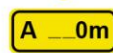
Proibido parar e estacionar



Trânsito de ciclistas sentido único de circulação



Trânsito de ciclistas sentido duplo de circulação



Trânsito de ciclistas Distância



Passagem sinalizada de ciclistas



Trânsito compartilhado por ciclistas e pedestres



Ciclista: só atravesse no verde



Pedestre: sentido único de circulação de ciclistas



Pedestre: sentido duplo de circulação de ciclistas

Sinalização semafórica para ciclista

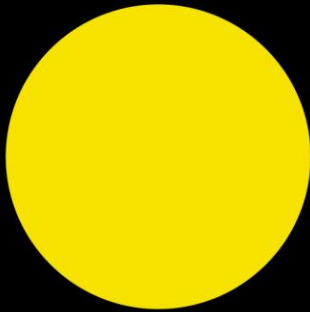


Significado:

Indica para o ciclista a proibição do direito de passagem.

Ação do usuário da via:

Obrigatoriedade do ciclista em parar o veículo.



Significado:

Indica o término do direito de passagem.

Ação do usuário da via:

O condutor deve parar o veículo, salvo se não for possível imobilizá-lo em condições de segurança.



Significado:

Indica para o ciclista a permissão do direito de passagem.

Ação do usuário da via:

O ciclista tem a permissão de iniciar ou prosseguir em marcha.

REGRAS DE CIRCULAÇÃO E SEGURANÇA E DIREÇÃO DEFENSIVA

A segurança e o respeito devem sempre estar em primeiro lugar. Para garantir um convívio saudável, existem algumas regras que precisam ser observadas:

- Circule preferencialmente nas **ciclovias**.
- Quando não houver espaço delimitado para bicicletas, circule pela rua e não pelas calçadas, a menos que a calçada permita compartilhamento com pedestre.
- Dê sempre preferência ao pedestre. Ao atravessar a ciclovia com sentido duplo, o pedestre nem sempre olha para os dois lados.
- Crianças devem andar de bicicleta em parques e locais protegidos do tráfego comum.
- Ande no mesmo sentido dos outros veículos e nunca na contramão.

Lembre-se: o pedestre é o mais vulnerável dos usuários do trânsito. É obrigação de todos cuidar da segurança dele.

- Olhe para os dois lados antes de passar por um cruzamento.
- Mantenha distância segura dos outros veículos, à frente, na traseira e nas laterais. Preste atenção às portas para evitar surpresas.
- Sinalize suas intenções usando gestos. Ex: virar à esquerda, braço esquerdo estendido na lateral do corpo.
- Olhe sempre à frente. Assim você tem melhor visão da via e consegue perceber riscos para agir antecipadamente.
- Existem locais que possuem o “Projeto Frente Segura”.

O ciclista, deve aguardar sinal o verde neste espaço. Assim, se inicia a pedalada com mais segurança.



- Não pegue carona em outro veículo.
- Ocupe um lugar na faixa que garanta maior visibilidade para o motorista.
- Não circule em ponto cego.
- Ao se aproximar de um ponto de ônibus, pare e aguarde o embarque/ desembarque de passageiros e não ultrapasse o ônibus parado.

Os pedestres costumam atravessar na frente dele. Além disso, o motorista do ônibus não consegue enxergar a bicicleta por causa dos pontos cegos. Fique atento à sinalização luminosa do ônibus. Ela indica a intenção do motorista de sair do ponto.

Antes de sair com sua bicicleta, consulte o tópico ANTES DE CADA UTILIZAÇÃO no seu manual ou em nosso link:

[MANUAL DO USUÁRIO GROOVE BIKES.](#)

PRIMEIROS SOCORROS

Intervenções que devem ser feitas de maneira rápida, logo após o acidente ou mal súbito, que visam a evitar o agravamento do problema até que um serviço especializado de atendimento chegue até o local. Essas intervenções são muito importantes, pois podem evitar complicações e até mesmo evitar a morte de um indivíduo.

É muito importante salientar que algumas pessoas não estão preparadas para realizar os primeiros socorros e, portanto, o ideal é que deixe outra pessoa realizar os procedimentos adequados e auxiliar de outra maneira, como, buscando socorro.

Antes de qualquer procedimento de primeiro socorro, é importante que o socorrista tenha em mente a necessidade de:

- Manter a calma;
- Afastar os curiosos;
- Garantir que o serviço de emergência seja chamado.

192 – Samu

193 – Corpo de Bombeiros

199 – Polícia Civil

190 – Polícia Militar

Geralmente os acidentes mais comuns com o uso de bicicleta são queda ou atropelamento.

Se o acidentado estiver consciente, procure ajuda-lo de maneira a aliviar sua dor e chame socorro médico posteriormente.

Se o acidentado estiver inconsciente, procure não movê-lo do lugar e chame socorro médico imediatamente.

INFRAÇÕES E PENALIDADES

Embora a Resolução Contran nº 706/17 que regulamenta a aplicação de multas a ciclistas tenha sido revogada em 01/03/2019 através da Resolução Contran nº 772, todos somos responsáveis por nossos atos.

Por isso, conduzir bem nosso veículo, seja ele qual for, nos poupa transtornos e aborrecimentos!

